

令和元年

11月献立表

旭町小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分量 (g)
1 金	ごはん ホキのごもくあんかけ やさいのからしあえ さつまじる	★ぎゅうにゅう ★ホキ とりにく みそ		こめ むぎ でんぷん あぶら さとう さつまいも		にんじん たまねぎ グリンピース ほししいたけ たけのこ もやし ごまつな ごぼう だいこん ねぎ		624	16.4	23.1	2.3
5 火	ごはん ★さかなのタルタルソースやき やさいとこんにやくのごまあえ なめこ汁	★ぎゅうにゅう ★さわら ★たまご わかめ とうふ あぶらあげ みそ		こめ むぎ こむぎこ マヨネーズ (エッグフリー) こんにやく しろごま さとう		たまねぎ きゅうり パセリ ほうれんそう キャベツ にんじん なめこ ねぎ		631	16.9	31.4	2.8
6 水	★ジャンバラヤ ★ツナドレサラダ ABCスープ	ベーコン ぶたひきにく ソーセージ ★えび ★ぎゅうにゅう ★まぐろかん とりにく		あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも マカロニ		にんにく たまねぎ セロリー トマトペースト ピーマン キャベツ もやし コーン にんじん しめじ パセリ		620	14.1	31.2	2.6
7 木	しのだこんぶり ごぼうチップス だいこんのみそしる	あぶらあげ とりもも ★ぎゅうにゅう みそ		こめ むぎ さとう でんぷん あぶら しろごま		ほししいたけ にんじん グリンピース たまねぎ ごぼう ねぎ だいこん ごまつな		660	13.5	28.1	2.3
8 金	ひじきごはん ★やさいのみそに ★むらくもじる	ひじき ぶたひきにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★ちくわ こんぶ だいず みそ とりにく とうふ ★たまご		こめ あぶら こんにやく さとう さといも しろごま でんぷん		にんじん さやいんげん だいこん れんこん ほししいたけ ねぎ		648	18.0	30.8	2.7
11 月	ハヤシライス いとかんでんとひじきのサラダ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう かんてん ひじき		こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら しろごま		にんにく たまねぎ しめじ にんじん トマトピューレ キャベツ きゅうり もやし		623	12.6	30.2	2.2
12 火	★ごもくうまにどん もやしのちゅうかスープ かき	ぶたにく ★いか ★えび ★かまぼこ ★ぎゅうにゅう		こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら あぶら		たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが チンゲンサイ もやし かき		618	17.7	21.8	2.3
13 水	ごはん ホイコーロー ★スイミータン	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ★たまご		こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん		しょうが にんにく にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ コーン チンゲンサイ		615	15.0	25.8	2.5
14 木	ちくさうどん ★いがりくん	ぶたにく あぶらあげ みそ ★ぎゅうにゅう		うどん さつまいも さとう ★バター くり こむぎこ そうめん・ひやむぎ あぶら		ほししいたけ もやし だいこん たけのこ にんじん ほうれんそう ねぎ		641	14.7	29.2	2.3
15 金	*ごはん 肉じゃが ★とびうおのつみれ汁	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★とびうお みそ あつあげ		こめ むぎ じゃがいも あぶら こんにやく さとう でんぷん		たまねぎ さやいんげん ほししいたけ しょうが ねぎ ごぼう ほうさい だいこん にんじん		597	17.8	19.9	1.6
18 月	★あぶたまどんぶり こんさいのみそ汁	とりかわ あぶらあげ ★たまご ★ぎゅうにゅう みそ		こめ むぎ さとう		ほししいたけ にんじん たけのこ グリンピース たまねぎ だいこん ごぼう ごまつな ねぎ		670	15.0	31.2	2.4
19 火	食育の日 ヘルシーこんたて ★ハニーミルクパン フリカテル (にくだんごのにこみ) パジルドレサラダ フライドポテト	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく		★ミルクパン ★バター はちみつ でんぷん あぶら さとう あぶら こむぎこ じゃがいも		たまねぎ にんにく トマトピューレ トマトかん もやし キャベツ にんじん きゅうり		637	14.4	36.7	2.4
20 水	★もみじごはん つくねやき よしのじる	★ちりめんじゃこ きざみこんぶ ★ぎゅうにゅう とりひきにく だいず ぶたにく あつあげ		こめ しろごま パンこ でんぷん さとう かたくりこ やきふ		にんじん れんこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが		603	20.6	25.5	2.5
21 木	ごはん ★とうふのごもくいため わかめスープ	★ぎゅうにゅう とりにく ★えび とうふ ★うずらたまご ぶたにく わかめ		こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも しろごま		にんにく しょうが チンゲンサイ にんじん ほししいたけ ねぎ		613	17.6	27.0	2.3
22 金	きびごはん ★いわしのあまからあげ やさいのごまあえ あぶらあげのみそしる	★ぎゅうにゅう ★いわし あぶらあげ とうふ みそ		こめ きび あぶら でんぷん こむぎこ さとう かたくりこ ごま ごまあぶら		しょうが ほうれんそう キャベツ コーン だいこん にんじん		621	15.8	28.1	1.9
25 月	ぶたどん もやしとはるさめのあえもの	ぶたにく ★ぎゅうにゅう		こめ むぎ あぶら こんにやく さとう しろごま でんぷん はるさめ ごまあぶら		しょうが たら たまねぎ だいこん もやし にんじん		615	15.0	24.0	1.6
26 火	わかめごはん ししゃものおろしに じゃがいもだんごじる ゆうやけせりー	たきごみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ★こもちししゃも とりにく あぶらあげ みそ かんてん		こめ むぎ しろごま あぶら でんぷん さとう じゃがいも		だいこん にんじん かぶ ねぎ オレンジジュース		646	13.1	25.9	2.5
27 水	★きんぴらドッグ キャベツサラダ ミネストローネ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ		★コッペパン ★バター ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも マカロニ・スパゲッティ		ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ コーン たまねぎ トマトかん パセリ セロリー		629	15.4	33.8	2.4
28 木	ごはん ★てづくりふりかけ ★ごもくたまごやき いもにじる	★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ あおのり ★たまご とりひきにく こうやどうふ ぶたにく みそ		こめ おおむぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら さといも こんにやく		にんじん たまねぎ ほししいたけ ごぼう だいこん ほうさい ねぎ		636	17.8	27.9	2.3
29 金	ごはん ★あぶらあげのにつめやき ごまつなのおひたし のっぺいじる	★ぎゅうにゅう あぶらあげ とりひきにく ★チーズ ぶたにく		こめ むぎ でんぷん さとう こんにやく さといも		たけのこ たまねぎ にんにく ごまつな にんじん キャベツ だいこん ねぎ		627	16.5	28.9	2.2

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	629	15.9	28.1	2.3	338	98	2.2	205	0.37	0.50	25	4.3
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上